



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

令和2年5月28日発行 NO.4

緊急事態宣言も解除され、外出する機会も増えてくることかと思えます。まだまだ気を抜けない日々は続きますが、周囲と適切な距離を保ちながら、運動の機会を増やせたらいいですね！

## まだ継続手続きをお済みでない方へ 継続手続きの期間を延長します

コロナウイルスの影響により、各行政手続きの申請期限や、公共料金等の納付期限が延長されていることになり、健康くらぶの継続手続きの期限も延長することとしました。

延長後の期限は **6/30(火)まで**となりますので、継続を希望される方は期限内のお支払いの期間中にお申し込みください。

**まだご入金のお済みでない方には納付書を同封**しています。なお、行き違いがありましたらご容赦ください。

## からだカルテが新しくなりました！

健康くらぶ会員専用サイト「からだカルテ」のサイトがリニューアルされました！今までよりもさらに見やすく、使いやすくなりました。ログインしたことが無い方も、この機会にぜひログインしてみてください！

※ログインには、入会時に渡した黄色い紙に書いてあるIDとパスワードが必要です。

お忘れになった場合は、ご連絡ください。  
※役場であれば活動量計の機器認証によりログインすることができます。

※画面イメージは同封チラシのとおりです。

## ウォーキングラリー期間中の注意点！

6月からウォーキングラリーが始まります。反映される歩数は10日分までとなるので、**週に1回**を目安にデータ送信し、ゴールを達成して500円分の商品券をゲットしましょう！



教えて！あなたのレシピ！

健幸ポイント  
**100p**

## 牛乳・乳製品利用料理コンクール

北海道牛乳普及協会が実施するコンクールに健康くらぶとして応募をするにあたり、皆さまのアイデアレシピを教えてください！応募するレシピは、北海道の牛乳、または乳製品（チーズ、ヨーグルト、バター、生クリーム等）を利用したアイデア料理であることが条件となります。

参加を希望される方は、お電話またはLINEにて「牛乳・乳製品利用料理コンクールに参加します」とご連絡ください。コンクールの資料を送付いたします。

参加申込の締切は **6/12(金)** となります。**レシピをご提出いただいた方には、健幸ポイント100Pと、田村ファームの牛乳を1本プレゼントさせていただきますので、皆様のご応募お待ちしております！**

